

نیو یارک تیار ہے! گرمی کو شکست دیں



ٹپارٹمنٹ آف ہیلتھ
اینڈ مینٹل ہیلتھ
کمشنر میری ٹی بیسیٹ،
ایم ڈی، ایم پی ایچ

ایمرجنسی مینجمنٹ
کمشنر جوزف جے
ایسپوزیٹو

NYC
مینر بل ڈی بلاسو

موسم گرما کے دوران، نیویارک کے باشندے موسم گرما کے شدید حملے کے خطرے کی زد میں ہوتے ہیں۔ نیویارک شہر کردونواح میں موجود علاقوں کی بہ نسبت 10 ڈگری زیادہ گرم ہوسکتا ہے کیونکہ شہر کا بنیادی ڈھانچہ — جو بڑی حد تک اسفالٹ، کنکریٹ، اور دھات سے تیار کردہ ہے — گرمی کو اپنے اندر جکڑ لیتا ہے۔ آئیں ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ گرمی کو شکست دینے کے لئے اپنے آپ کو کیسے تیار کر سکتے ہیں۔



پہلے سے منصوبہ بندی کریں

خطرے کے عوامل کو سمجھیں:

سخت گرمی کے اوقات میں سب سے زیادہ خطرہ ان افراد کو ہو سکتا ہے جو:

- 65 سال یا اس سے زائد عمر کے حامل ہیں
- جنہیں دیرینہ طبی مسائل لاحق ہیں یا جو سائیکوٹراپک یا دیگر ادویات لیتے ہیں
- جن کی قوت فیصلہ ڈیمینشیا کی وجہ سے متاثر ہوئی ہے یا جنہیں خطرناک ذہنی مرض لاحق ہے
- جو نشہ آور ادویات یا الکحل بہت زیادہ لیتے ہیں
- جو سماجی طور پر دوسروں سے کٹے ہوئے ہیں
- جن کا وزن زیادہ ہے

اگر آپ کسی طبی مسئلے کا شکار ہیں تو شدید گرم موسم کے دوران کی جانے والی احتیاطی تدابیر جاننے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر آپ کے پڑوسیوں، اہل خانہ یا دوستوں میں سے کسی کو گرمی سے متاثر ہونے کا خطرہ شدید ہے، خصوصاً وہ جو اکیلے رہتے ہیں، تو اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ انہیں ایئر کنڈیشننگ کی سہولت حاصل ہے اور، اگر ضرورت پیش آئے تو، کسی سرد مقام پر پہنچنے میں ان کی مدد کریں۔

پیشگوئی کردہ گرمی کی لہر پیدا ہونے کی صورت میں:

- اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھیں اور سورج کی تپش کو روکنے کے لیے کھڑکیوں پر شیڈز یا سائبان لگائیں۔
- اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر ہے، تو یہ چیک کر لیں کہ وہ صحیح کام کر رہا ہے۔
- اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر نہیں ہے، تو گھر کی کھڑکیاں کھلی رکھیں تاکہ تازہ ہوا آپ کے گھر سے گزر سکے۔
- اگر آپ اپنے گھر کو ٹھنڈا نہیں کر سکتے تو کوئی ایئر کنڈیشنڈ شاپنگ مال، لائبریری، دوست یا رشتہ دار کا گھر، یا نیویارک سٹی کولنگ سینٹر جانے کے بارے میں سوچیں۔

کولنگ سینٹرز

جب حرارت کے اشاریہ کا خطرناک حد تک زیادہ ہونے کا امکان ہو تو نیو یارک سٹی ایئر کنڈیشننگ جگہوں پر کولنگ سینٹرز کھول دے گئے جس میں کمیونٹی اور سینٹر سینٹرز شامل ہیں۔ گرمی سے پریشان حال افراد ویڈیو ریلے سروس کے لیے 311 (212-639-9675 پر فون کریں، یا 212-504-4115 TTY) پر یا NYC.gov/emergencymanagement پر گرمی کی شدید لہر کے دوران ملاحظہ کریں تا کہ ان کے لیے قریب ترین کولنگ سینٹر کا تعین کیا جا سکے۔

باخبر رہیں

فیس بک اور ٹویٹر پر این وائے سی ایمرجنسی منیجمنٹ
www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycoem

این وائی سی کو مطلع کریں۔

ایمرجنسی نوٹیفیکیشنز میں رجسٹر کرنے کے لیے ویب سائٹ
NYC.gov/notifynyc پر جائیں، 311 پر فون کریں یا
@NotifyNYC کو Twitter پر فالو کریں۔



گرمی کی شدید لہر کے دوران

گرمی کو شکست دینے کے لیے تدابیر

- جس حد تک ممکن ہو ٹھنڈی جگہوں پر رہیں۔ اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر ہے تو اسے لازماً استعمال کریں اور تھرمواسٹیٹ کو 78 ڈگریز سے کم نہ رکھیں۔
- اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر نہیں ہے، تو کسی سوئمنگ پول جانے کا ارادہ کریں، یا کسی ایئر کنڈیشنڈ اسٹور، شاپنگ مال، مووی تھیٹر یا کولنگ سینٹر تشریف لے جائیں۔ ویڈیو ریلے سروس کے لیے 311 (212-639-9675) پر فون کریں، یا TTY: (212-504-4115) یا قریبی کولنگ سینٹر کے متعلق معلومات کے لیے ویب سائٹ nyc.gov/emergencymanagement ملاحظہ کریں۔
- اپنے پڑوسیوں، اہل خانہ اور دوستوں کا خیال رکھیں، خصوصاً اگر وہ گرمی سے متاثر ہو سکتے ہوں۔*
- رات کے اوقات میں پنکھے بہترین کام کر سکتے ہیں کیونکہ وہ گھر کے باہر سے ٹھنڈی ہوا اندر کھینچتے ہیں۔
- مشروبات استعمال کریں — خصوصاً پانی — اس وقت بھی جب آپ کو پیاس محسوس نہ ہو رہی ہو۔** ایسے مشروبات کے استعمال سے گریز کریں جن میں الکحل، کیفین یا شکر کی زیادہ مقدار موجود ہو۔
- ہلکے پھلکے، ڈھیلے ڈھالے اور ہلکے رنگوں کے حامل ایسے کپڑے پہنیں جو آپ کے جسم کے زیادہ سے زیادہ حصے کو ڈھانپ دیں۔
- شدید گرمی کے دوران بچوں، پالتو جانوروں یا ایسے افراد کو جنہیں خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے پارک کی ہوئی گاڑی میں کبھی نہ چھوڑیں۔

* ایسے افراد جن میں گرمی کی شدید لہر سے متاثر ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ موجود ہے، ان کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے بروشر کی پچھلی طرف دی گئی معلومات کا مطالعہ کریں۔

** ایسے افراد جو دل، گردوں یا جگر کے امراض میں مبتلا ہیں یا مشروبات پر مشتمل پرہیزی خوراک لیتے ہیں، انہیں مشروبات میں اضافہ کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔



- ٹھنڈے پانی سے نہانا مددگار ہو سکتا ہے، تاہم درجہ حرارت میں انتہائی تبدیلی سے گریز کریں۔
- خصوصاً دن کے گرم ترین حصوں میں، مشقت طلب کاموں سے گریز کریں۔
- جب آپ گھر یا عمارت سے باہر ہوں، تو سورج کی براہ راست شعاعوں سے بچیں، سن اسکرین لگائیں (جو کم از کم SPF 15 کا حامل ہو)، اور اپنے چہرے اور سر کو محفوظ رکھنے کے لیے ٹوپی پہنیں۔
- ٹی وی اور ریڈیو کی نشریات سنتے رہیں، موسم کی صورت حال سے آگاہ رہنے کے لیے ویب سائٹ NYC.gov دیکھیں، یا ویڈیو ریلے سروس کے لیے 311 (212-639-9675) پر فون کریں، یا TTY: (212-504-4115)۔ گرمی کی شدت جو 95 ڈگریز سے زائد ہو خصوصاً کمزور افراد کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔

گرمی کے باعث ہونے والے امراض

گرمی کے باعث طبیعت بگڑ سکتی ہے اگر جسم کو ٹھنڈا نہ کیا جائے۔
گرمی کے باعث ہونے والے امراض میں سب سے شدید ہیں: ہیٹ
ایگزاسشن اور ہیٹ اسٹروک (جسے بعض اوقات سن اسٹروک بھی کہا
جاتا ہے)۔ معمر افراد، بچے، اور ایسے افراد جو پہلے ہی کسی دوسرے
مرض مثلاً دل اور پھیپھڑوں کے امراض میں مبتلا ہوں، گرمی کی شدید
لہر سے خصوصاً متاثر ہو سکتے ہیں۔

دل کے امراض کی علامات کو جانیں

اگر آپ میں یا کسی اور میں گرمی کی شدید لہر سے متاثر ہونے کی
یہ علامات ظاہر ہوں تو فوراً 911 پر فون کریں یا فوری طور پر
ایمرجنسی روم میں جائیں۔

- گرم، خشک جلد یا سرد، چیچی جلد
- گھبراہٹ، واہمے/ہذیان، ذہن بھٹکنا
- بے ہوشی یا بے حسی
- قے یا متلی
- سانس لینے میں دشواری
- نبض کا تیز، زور زور سے چلنا
- کمزوری
- چکر آنا

گرمی کے امراض کی درج ذیل خطرناک علامات کو نظر انداز نہ کریں۔
اگر آپ میں یا آپ کے جاننے والے کسی فرد میں گرمی کی شدت سے
ہونے والے امراض کی درج ذیل علامات نظر آئیں تو فوراً کسی ٹھنڈی
جگہ پہنچیں، زائد از ضرورت کپڑے نکال دیں اور بہت سا پانی پئیں۔

- بہت زیادہ پسینہ بہنا
- پٹھوں کی جکڑن
- سر چکرانا، بے ہوشی طاری ہونا
- سر میں درد
- توانائی میں کمی واقع ہونا
- بھوک نہ لگنا، متلی

سانس کے مسائل

گرمی کی شدت کے ساتھ اوزون کی سطح اونچی ہو جاتی ہے جس کے باعث فضا خراب ہوتی ہے۔ اوزون کے باعث سانس کے مسائل ہو سکتے ہیں، خصوصاً ان افراد میں جو پہلے ہی سانس کے کسی مرض کا شکار ہیں۔

احتیاط

وہ افراد جو ورزش کرتے ہیں یا عمارت سے باہر کام کرتے ہیں؛ وہ افراد جو سانس کے مرض کا شکار ہیں، اور کمزور افراد کو کھلی فضا میں مشقت طلب کاموں سے گریز کرنا چاہیے خصوصاً سہ پہر اور شام کے ابتدائی گھنٹوں میں۔ ہوا کی بہتری کی تازہ ترین صورتحال جاننے کے لیے ویب www.dec.ny.gov پر جائیں، یا نیویارک اسٹیٹ ایئر کوالٹی ہاٹ لائن کو (1-800-535-1345) پر فون کریں۔

گرمی کے باعث ہونے والے امراض کے متعلق مزید معلومات کے لیے ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ مینٹل ہائیجین کی ویب سائٹ NYC.gov/health دیکھیں، یا ڈپارٹمنٹ فار دی ایجنگ کی ویب سائٹ NYC.gov/aging پر جائیں۔



شدید گرمی کے موسم میں دستیاب وسائل کو تحفظ دیں

پانی احتیاط سے استعمال کریں

گرم موسم کے دوران عموماً پانی کا استعمال بے حد بڑھ جاتا ہے جس کے باعث پانی کی مقدار کم یا زیادہ ہوتی رہتی ہے اور آخر کار پانی کی قلت ہو سکتی ہے۔ جب شہر میں پانی کی قلت واقع ہو، تو یہ ضروری ہے کہ ڈپارٹمنٹ آف انوائرنمنٹ پروٹیکشن کی پانی کے استعمال کی احتیاطی تدابیر کا مطالعہ کریں۔

پانی کے تحفظ کی تدابیر

- بہتے ہوئے نلکوں کی مرمت کروائیں؛ اور نلکوں کو مضبوطی سے بند کریں۔
- نہاتے وقت پانی محدود مقدار میں استعمال کریں؛ نہانے کے لیے ہاتھ ڈب کو آدھا بھریں۔
- ڈش واشرز اور واشنگ مشینز کو اسی وقت چلائیں جب وہ مکمل بھر چکی ہوں۔
- برتن دھوتے وقت، شیو بناتے وقت یا دانت برش کرتے وقت نل کھلا نہ چھوڑیں۔
- لان یا پودوں کو پانی دینے کے حوالے سے بتائی گئی پابندیوں کا خیال رکھیں۔

اسپرے کیپس اور فائر ہائیڈرنٹس

فائر ہائیڈرنٹس کو اسپرے کیپس کے بغیر کھولنا نہ صرف پانی کا ضیاع ہے بلکہ خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ پانی کا دباؤ لوگوں خصوصاً بچوں کو ٹریفک میں دھکیل سکتا ہے۔ ایک کھلا ہوا ہائیڈرنٹ گلیوں میں سیلاب کا سبب بنتا ہے اور پانی کے پریشر کو کم کرتا ہے اور فائر فائٹرز کی آگ سے لڑنے کی صلاحیت میں رکاوٹ بنتا ہے۔

غیر قانونی طور پر کھلے ہوئے ہائیڈرنٹس یا دیگر پانی یا گٹر کے مسائل کی اطلاع کے لئے، کال کریں (212-639-9675) ویڈیو ریلے سروس کے لئے، یا (TTY: 212-504-4115) اسپرے کیپ حاصل کرنے کے لئے اپنے مقامی فائر ہاؤس سے رابطہ کریں۔

پانی کے تحفظ کے بارے میں مزید معلومات کے لئے

NYC.gov/dep کا وزٹ کریں



توانائی بچانیں

شدید گرمی کے دوران، بجلی کا استعمال بڑھ جاتا ہے بچائی ہوئی توانائی پاور کی رکاوٹ سے بچنے میں مدد دیتی ہے

توانائی کے بچاؤ کے ٹوٹکے

- اپنے ائر کنڈیشنر کا تھر مواسٹیٹ 78 ڈگری سے کم نہ رکھیں۔
- جب آپ گھر میں ہو تو صرف ان کمروں کے ائر کنڈیشنر استعمال کریں جو آپ کے استعمال میں ہوں۔ اگر آپ اپنی واپسی سے پہلے اپنے گھر کو ٹھنڈا کرنا چاہیں، ٹائمر کو اس طرح سیٹ کریں کہ وہ آپ کی آمد سے 30 منٹ پہلے چالو ہو جائے۔
- غیر ضروری ایپلائنسز کو بند رکھیں۔

شدید گرمی میں ذرائع محفوظ کریں



پاور کی بندشیں

پاور کی بندشوں اور رکاوٹوں کی تیاری کے لئے، ایک ایمرجنسی سپلائی کٹ رکھیں — جس میں یہ اٹنٹمز شامل ہوں ایک فلیش لائٹ، بیٹری-سے چلنے والا اے ایم/ایف ایم ریڈیو، فرسٹ ایڈ کٹ، پانی کی بوتلیں اور اضافی بیٹریز — کسی آسانی سے پہنچ والی جگہ پر۔ اگر آپ پاور کے مسئلے سے دوچار ہوں، کھڑکیاں کھلی رکھیں ہوا کی آمد و رفت کو یقینی بنانے کے لئے۔

اگر آپ زندگی بچانے والے آلات پر انحصار کرتے ہیں، اپنی یوٹیلیٹی کمپنی سے پوچھیں اگر آپ کے طبی آلات اس قابل ہوں تو آپ کا اندراج زندگی بچانے والے آلات کے کسٹومر کی حیثیت سے کیا جائے۔ اندراج کرانے کے دوران ایک اہم قدم آپ کے پاس پاور کی بیک اپ سورش کا ہونا ہوگا، جیسا کہ ایک بیٹری یا آکسیجن کا ٹینک جنہیں بجلی کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اگر بجلی کی بندش ہو جائے، اپنے یوٹیلیٹی پرووائڈر سے رابطہ کریں:

■ کون ایڈیسن 1-800-75-CONED

پر (1-800-752-6633)، (TTY: 1-800-642-2308)،
www.coned.com

■ PSEG LI پر 1-800-490-0075

(TTY: 631-755-6660)، www.psegliny.com

■ نیشنل گرڈ پر 718-643-4050، (TTY: 718-237-2857)،
www.nationalgridus.com



ایک تیار شدہ نیو یارکر ہونے
کے لئیے آپ کا شکریہ

یہ گائیڈ آڈیو فارمیٹ میں اور درج ذیل زبانوں میں دستیاب ہیں

Arabic

رُزُ NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

Yiddish

באזוכ NYC.gov/readyny פאר קאפּיס פון דעם פאפּיר אין אידיש.